

кого університету (Канада) в межах проекту Міністерства громади та соціальних послуг м Онтаріо. Концепція ґрунтувалася на визначенні "якості життя" в психології, соціології та філософії. Як результат, побудовано модель якості життя, що складається з 9 сфер, об'єднаних у 3 загальніші категорії "стан особи" (фізичний, психологічний та психічний стани), "навоколишнє середовище" (соціальне оточення, екологічне оточення, локальна громада), "наявна інфраструктура" (можливості власного розвитку, проведення вільного часу, наявність роботи та можливості працевлаштування). Кожна з цих складових розглядається як пропозиція певних "можливостей" для індивідів. А індивід може максимально скористатися такими можливостями заради досягнення добробуту. Таким чином, якість життя визначається як "ступінь задоволеності індивіда важливими можливостями його життя".

ПРОФІЛАКТИКА АЛКОГОЛІЗМУ ТА ТЮТЮНОПАЛІННЯ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

*Буря Л.В., Нечепасєва Л.В., Шаповал В.Ф., Коваленко Т.І., Флока В.С.
ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»*

Сучасна підготовка майбутнього лікаря незалежно від профілю має на меті сформувати фахівця, який уміє органічно поєднувати теоретичні знання та практичні навички як у галузі клінічної, так і в галузі профілактичної медицини.

Тому медична освіта незалежно від її характеру, рівня і спрямування обов'язково має сприяти формуванню в молодого спеціаліста засад здорового способу життя, гігієнічного мислення, розуміння ролі чинників навоколишнього середовища та соціальних умов життя у виникненні патологічних зрушень у стані здоров'я та хвороб, пов'язаних зі шкідливими звичками, вміння адекватно визначити та впроваджувати різноманітні заходи профілактики.

На ранніх етапах навчання у ВНЗ (1 і 2 курси) запроваджено вивчення такої дисципліни як "Безпека життєдіяльності людини". Саме на цій дисципліні студенти досконало вивчають усі засади здорового способу життя людини. Тільки такий підхід дозволить сформувати в них уміння знаходити причинно-наслідкові зв'язки для встановлення правильного діагнозу, виявляти першопричини захворювання та визначати подальшу тактику лікування хворого. Також це дозволить майбутнім фахівцям професійно проводити первинну та вторинну профілактику причин, які викликали патологічні зміни в стані здоров'я чи хворобу.

Саме вивчення "Безпеки життєдіяльності людини" має сприяти формуванню в молодого спеціаліста профілактичного напрямку мислення, розуміння ролі чинників довкілля в етіології, патогенезі та профілактиці хвороб, уміння здійснювати профілактичні заходи серед різного контингенту населення в умовах лікарні, лікарської дільниці, промислового підприємства, дитячого закладу тощо.

Одним із найважливіших питань вивчення є вплив шкідливих звичок на здоров'я та організм людини. Шкідливі звички – дії та вчинки, що перетворилися на потребу і тому регулярно виконуються (тютюнопаління, вживання наркотиків, переїдання, зловживання алкоголем тощо). Вони негативно впливають на здоров'я та заважають людині успішно реалізувати себе як особистість.

Тривале і систематичне вживання алкоголю зумовлює фізичну і психічну залежність від нього, патологію внутрішніх органів, порушення обміну речовин, центральної та периферичної нервової системи, алкогольні психози, соціальну деградацію індивіда. Усі ці ознаки характеризують тяжку хворобу - алкоголізм.

За хімічним складом алкоголь - це етиловий спирт. Його універсальна властивість проявляється в посиленні позитивних емоційних переживань.

У тілі людини немає таких органів і тканин, що не уражалися б алкоголем. Потрапивши в організм, він досить повільно розщеплюється в печінці. І тільки 10 % загальної кількості вживаного алкоголю виводяться з організму в незмінному вигляді. Алкоголь, що залишився, циркулює разом із кров'ю по всьому організму, поки не розщепиться весь.

Порушення роботи нервової системи і внутрішніх органів спостерігається за будь-якого вживання алкоголю: одноразового, епізодичного і систематичного.

Унаслідок епізодичного вживання алкоголю часто розвивається хвороблива пристрасть, нестримний потяг до алкоголю - алкоголізм.

Чинники, що впливають на виникнення алкоголізму в окремої особи, поділяють на:

- біологічні - до 30 % випадків генетично детерміновані, передається схильність по чоловічій лінії, але якщо мати страждала на алкоголізм, то в підлітка формується залежність "із першої спроби";
- психологічні - мають значення тип нервової системи; схильність до психопатій;
- соціальні - найупливовіші, хоча вирішальним моментом є комплексна дія чинників на особистість.

Алкоголізм призводить до значних збитків. Схематично збитки від алкоголізму поділяють на 3 групи:

- безпосередньо окремої особи,
- сім'ї,
- суспільства.

Вплив алкоголізації на суспільство призводить до значних втрат.

I. Медико-біологічні:

- підвищення захворюваності населення, захворюваності з тимчасовою втратою працездатності, травматизму;
- підвищення рівня загальної смертності, смертності немовлят і материнської смертності;
- скорочення середньої очікуваної тривалості життя на 10-20 років;
- загальне погіршення генетичного потенціалу країни (народження "дітей п'яної суботи" з фатальним алкогольним комплексом плоду).

II. Соціальні

- підвищення рівня правопорушень;
- зростання злочинності, вбивств, зграбувань, крадіжок;
- загальне зниження моральності в суспільстві;
- зниження інтелектуального рівня та духовності;
- * - розпад сімей, сирітство тощо.

III. Економічні

- зниження продуктивності праці на виробництві;
- зниження якості продукції;
- підвищення травматизму;
- зменшення кількості працездатного населення.

Найефективнішими в профілактиці алкоголізму визнані тривалі загальнодержавні та громадські заходи пропаганди здорового способу життя та сучасні психотерапевтичні методи впливу на особистість.

Тютюнопаління - найпоширеніша шкідлива звичка, яка призводить до серйозних порушень здоров'я людини.

Тютюновий дим шкідливо діє на функції центральної нервової системи і її вищого відділу - кори великих півкуль головного мозку. Цей відділ найчутливіший до надлишку вуглекислого газу та дії інших тютюнових отрут. У малих дозах нікотин діє збудливо на центральну нервову систему, посилює секреторну функцію слинних залоз; частішає дихання і підвищується кров'яний тиск. Великі дози нікотину призводять до пригнічення діяльності нервової системи і до її паралічу, до зупинки дихання і серця.

Незважаючи на прийняття в 1996 р. в Україні "Закону про рекламу", а також постанови Уряду щодо боротьби з контрабандою тютюнових виробів, у цілому законодавча база в країні потребує вдосконалення, не може забезпечити всеохоплюючі механізми контролю над тютюном, передбачені розробленим ВООЗ "Третім Планом дій за Європу без тютюну".

Головним у подоланні тютюнопаління є створення відповідної законодавчої бази, розробка нових лікувальних засобів, профілактичних освітніх програм, які повинні запроваджуватися з дитячого віку.

ВООЗ підкреслює, що в країнах, де ведеться послідовна боротьба з тютюнопалінням і досягнуто суттєвого прогресу, цьому сприяли відповідні законодавчі акти та пропаганда здорового способу життя.